

ЛОНГИДАЗА®

Схема применения при эндометриозе*

* в составе комплексной терапии, для местного лечения воспаления и предотвращения осложнений

3000 ME



ЛОНГИДАЗА®
Бовгиалуридаза азоксимер

Суппозитории вагинальные и ректальные

20 суппозиториев



Прием по схеме¹:

Этап 1 – 1 раз в 3 дня / **Этап 2** – 1 раз в 7 дней

Отмечайте ежедневно уровень боли по шкале
(0 – нет боли, 10 – нестерпимая боль)



дни приема суппозиториев

Отметьте уровень боли для каждого дня

ДН	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											

Отметьте уровень боли для каждого дня

ДН	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
51											
52											
53											
54											
55											
56											
57											
58											
59											
60											
61											
62											
63											
64											
65											
66											
67											
68											
69											
70											
71											
72											

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Отметьте уровень боли для каждого дня

ДН	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
111											
112											
113											
114											
115											
116											
117											
118											
119											
120											
121											
122											
123											
124											
125											
126											
127											
128											
129											
130											
131											
132											
133											
134											
135											
136											
137											
138											
139											
140											
141											
142											
143											
144											
145											
146											
147											

Всего 27 суппозиторий в течение 147 дней



Упражнения Кегеля

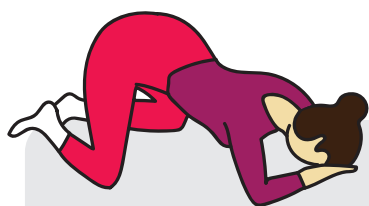
для укрепления мышц
тазового дна



01

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ладони на ягодицах. Так вы лучше проконтролируете неподвижность этой группы мышц.

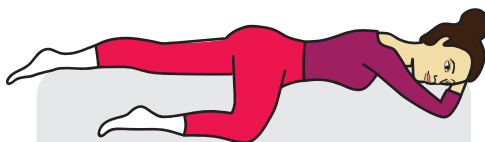
Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.



02

Исходное положение: упор на коленях (на четвереньках), голова упирается на руки.

Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.



03

Исходное положение: лежа на животе, одна нога согнута в колене.

Выполняйте попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна.



04

Исходное положение: ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одну руку положите под ягодицы, а вторую — на низ живота.

Сжимайте мышцы тазового дна, помогая ладонями.



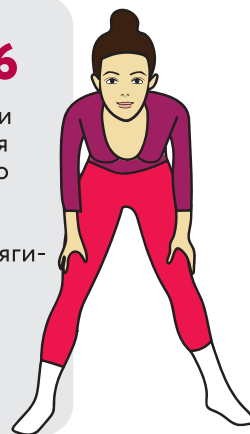
05

Исходное положение: сидя, ноги скрещены, спина прямая.

Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь, как бы отрываясь от пола.

Исходное положение: ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна напряжены.

Держите спину ровно и втягивайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.



06

Общие советы

Напрягая мышцы, медленно сосчитайте до четырех, затем расслабьтесь и снова сосчитайте до четырех. Такое чередование повторяйте десять раз в день по 10 раз, в любом положении.